Fresh Juice Recipes - Sharbat

سردیوں اور گرمیوں کے مشروبات (Part-I)

مشروبات کی فہرست

تعارف

تیار شدہ غذاؤں کے مقابلے میں قدرتی غذاؤں سے متعلق آرتھومالیکیولر نظریہ:

قدرتی غذائیں جسم کے اعضا کو اپنے اپنے خامرے خارج کرنے میں مدد دیتی ہیں جس سے وہ فطری انداز میں اپنا فعل انجام دیتے ہیں۔

ان نادر مشروبات میں شفایابی کی زبردست صلاحیت ہے اور یہ قدرتی باورچی خانے کے اجزا کے بھرپور فوائد فراہم کرتے ہیں۔

یہ مشروبات سستے ہیں اور انہیں بنانا بہت آسان ہے اور یہ زندگی کو طاقت وصحت سے مالا مال کر دیتے ہیں۔

اپنے ذہن کی قوت سے نیا طرز زندگی اپنائیں۔ زندہ غذائیں اختیار کریں اور تیار شدہ غذاؤں سے منہ موڑ لیں۔

جوانی کا سرچشمہ

بازار میں بہت سے مشروبات دستیاب ہیں جن کے بارے میں دعویٰ کیا جاتا ہے کہ وہ جسم کو توانا صحت منداور چست بناتے ہیں۔

یہ تمام مشروبات بوتل یا پیک میں ہوتے ہیں اوران کی شیلف لائف تیاری کی تاریخ کے بعد سے کئی مہینے تک ہوتی ہے۔

آیئے اس بھاری غلط فہمی کو دور کریں!

پہلی بات تو یہ ہے کہ قدرتی اجزا سے تیار کردہ کوئی بھی مشروب جو تندرستی کا ضامن ہو سپر مارکیٹ کے شیلف پر اتنے طویل عرصے نہیں رہ سکتا۔قدرتی کشید کردہ اجزا اور مصنوعات میں یہ خاصیت ہوتی ہے کہ وہ فطرت کی متعینہ مدت کے بعد خراب ہوجاتے ہیں،خمیر بن جاتے ہیں اور سڑ جاتے ہیں۔اس طرح موت اور زندگی کا چکر ٹھیک ٹھیک چلتا رہتا ہے۔

فطرت میں ہر پرانی چیز مرجھا کر ختم ہوجاتی ہے اوراس کی جگہ نئی چیز آجاتی ہے۔فطرت کا یہ قانون کسی درخت کی افزائش کے عمل میں صاف نظر آجاتا ہے۔خزاں میں پیڑوں کے پتے جھڑ جاتے ہیں اور بہار میں ان کی جگہ نئے پتے آجاتے ہیں۔اسی طرح تازہ پھل کی تازگی کی ایک محدود مدت ہوتی ہے جس میں اس کی غذائیت قائم رہتی ہے۔ رفتہ رفتہ غذائیت میں کمی آتی ہے اور پھر وہ سوکھ کر ختم ہوجاتا ہے۔

کئی مہینے کی شیلف لائف رکھنے والی تمام مصنوعات میں لازماً کیمیکلز اور مصنوعی اجزا شامل کیے جاتے ہیں تاکہ وہ خراب نہ ہو اور کھانے کے قابل رہے۔ان مصنوعی اجزا کے علاوہ کیمیکلز کی لمبی فہرست ہے جو رنگ اور ذائقے کے لیے ڈالے جاتے ہیں۔

اس کے علاوہ ریفائنڈ شکر ان نام نہاد صحت بخش مشروبات کا بڑا جز ہے جو جسم کو شدید نقصان پہنچاتی ہے۔کسی مشروب کو انرجی ڈرنک سمجھ کر خریدنے سے پہلے اس کے اجزا پر نظر ڈال لینی چاہیے۔

صحت بخش مشروبات کے علاوہ تمام کاربونیٹڈ مشروبات صرف شکر ملے پانی اور مصنوعی کیمیکلز کا آمیزہ ہوتے ہیں۔

ڈبہ بند سوپ جن پر' پانی ملا کر گرم کیجئے' کی ہدایات ہوتی ہیں سب سے کم صحت بخش گرم مشروبات ہیں۔پینے والا اسے علیحدہ سے یا کھانے کے ساتھ یہ سمجھ کر پیتا ہے کہ اسے 'غذا' مل رہی ہے جبکہ اسے صفر غذائیت مل رہی ہوتی ہے۔

خشک پوڈر کی شکل میں نباتی کشید یں جن میں مصنوعی اجزا شامل ہوتے ہیں جسم کو قطعی غذائیت فراہم نہیں کرتیں۔یہ ہمارے جسم کو دھوکا دے کر اصل ضروریات فراموش کرادیتے ہیں اور ساتھ ہی ایسے اجزا شامل کردیتے ہیں جن سے زہریلے مادے بڑھ جاتے ہیں،دفاعی قوت کم ہوجاتی ہے اور جسمانی اعضا کا فعل خراب ہونے لگتا ہے۔

'آرام بخش غذاؤں کے لبادے میں آسانی سے تیار کی جانے والی یہ غذائیں درحقیقت خاصی بے آرامی کا باعث بنتی ہیں اور علالت و بدہضمی پیدا کرتی ہیں۔

مشروبات کی ایک اور قسم ڈبے والے جوس ہیں جو لوگ گیلنوں کے حساب سے پی رہے ہیں کیونکہ ان کے بارے میں یہ مشتہر کیا جاتا ہے کہ ان میں کوئی مصنوعی رنگ و ذائقہ نہیں ہوتا اور نہ اضافی شکر ملائی جاتی ہے۔

خوردنی اشیا سے متعلق قوانین میں خامیوں کا فائدہ اٹھا کر یہ جوس بیچے جارہے ہیں اور صارف کو نامکمل معلومات دی جاتی ہیں۔صارفین کو یہ نہیں بتایا جاتا کہ ڈبے والے جوس مہینوں رکھنے کے باوجود خراب کیوں نہیں ہوتے۔

سچ یہ ہے کہ ان جوسز کو ڈبے میں بند کرنے جانے سے پہلے خوب گرم کیا جاتا ہے (الٹرا

ہیٹ ٹمپریچر یا پاسچرائزیشن) تاکہ جراثیم ختم ہوجائیں۔ اس عمل سے اس بہترین نعمت کی پوری کیمسٹری تبدیل ہوجاتی ہے۔

معدنیات، حیاتین اور زندہ خامرے بالکل تباہ ہوجاتے ہیں اور صرف شکر والا سیال باقی رہ جاتا ہے۔

ڈبے والے اورنج جوس کا ایک گلاس پی کر اس کا موازنہ تازہ نکالے ہوئے رس سے کریں تو اس حقیقت کا تجربہ آسانی سے ہوسکتا ہے۔ تازہ رس غذائیت سے بھرپور اور تسکین آور ہوتا ہے اور تندرستی کے لیے ضروری غذائی اجزا فراہم کرتا ہے۔

روزانہ ایک پیالی چائے پینا بعض لوگوں کے نزدیک مذہبی عقیدہ کا درجہ رکھتا ہوگا لیکن اس کا بغور جائزہ لیا جائے تو خیالات مکمل طور پر تبدیل ہوسکتے ہیں۔

امریکن ڈائیٹیٹک ایسوسی ایشن کے مطابق ایک پیالی چائے میں اوسطاً 40 ملی گرام کیفین ہوتی ہے۔

تمباکو میں پائی جانے والی نکوٹین کی طرح کیفین خطرناک زہر ہے جو گٹھیا اور بادی بیماریاں پیدا کرتا ہے۔ بہت زیادہ چائے یا کافی پینے سے پیشاب کی مقدار بڑھ جاتی ہے جس سے گردوں پر بوجھ میں اضافہ ہوجاتا ہے۔ چائے کا عادی شخص کسی تندرست انسان کے مقابلے میں دن میں تین بار زیادہ پیشاب کرتا ہے۔ لیکن زہریلا مواد پیشاب کے ساتھ خارج نہیں ہوتا بلکہ ٹھوس شکل اختیار کرکے یورک ایسڈ بن جاتا ہے جو جوڑوں میں جمع ہوجاتا ہے اور گٹھیا اور جوڑوں کی سوزش پیدا کرتا ہے۔

مجھے نکالو!!!

چائے کی پتی میں تقریباً 17 فیصد ٹینک ایسڈ ہوتا ہے۔ ٹینن کو چمڑے کے کارخانوں میں چمڑے کو نرم اور چمکیلا بنانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ ٹینن جسم کے چھوٹے چھوٹے خلیوں کے وہ سوراخ بند کردیتا ہے جن سے کھائی گئی خوراک کے غذائی اجزا خلیے میں داخل ہوتے ہیں۔ جب ٹینن معدے میں پہنچتا ہے تو غذا کو ہضم کرنے کے لیے درکار رطوبتوں کے اخراج میں خلل کا باعث بنتا ہے۔ اس کے نتیجے میں بدہضمی اور قبض ہوتا ہے جس سے جگر مزید متاثر ہوتا ہے۔ چونکہ ٹینن کے اثر سے جسم کا پانی خشک ہوتا ہے اس لیے جلد بھی کھردری اور جھریری ہوجاتی ہے۔ ذہن پر اس کا اثر اسی طرح کا ہوتا ہے جیسے شراب یا منشیات سے ہوتا ہے جن سے وقتی طور پر چستی آتی ہے اور پھر سستی اور مردہ دلی پیدا ہوتی ہے۔ چنانچہ پینے والا دوبارہ چست ہونے کے لیے پھر ایک اور پیالی چائے پیتا ہے۔ اس سے لت پڑ جاتی ہے اور چستی لانے کے لیے ایک پیالی نہ ملنے پر عموماً غنودگی محسوس ہوتی ہے اور طبیعت گری گری معلوم ہوتی ہے۔

سدا جوان رکھنے والے مشروبات

اب دنیا میں وسیع تعداد میں مختلف نادر نسخے آرہے ہیں جو حیات کے لیے تحفہ ہیں۔ انہیں بھی چائے کہا جاتا ہے۔ ان مشروبات میں بڑھاپا دور رکھنے کے خواص اور شفا کی تاثیر ہے۔ ان سب مشروبات کے جسم اور ذہن پر مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

چائے کی پیالی -- تندرستی سے بھرپور: دن شروع ہونے سے پہلے صبح صبح کا مشروب ایسا ہونا چاہیے کہ پورے وجود کو جگا دے اور دن بھر کے لیے توانائی فراہم کرے۔ اوپر جن مشروبات کا تذکرہ ہوا ہے ان میں سے کوئی استعمال کیا جائے تو یہ ضرورت پوری کرے گا۔ یہ مشروبات نہ صرف اعلیٰ درجے کا لطف دیتے ہیں بلکہ پینے کے بعد بھی ان کا مخصوص ذائقہ قائم رہتا ہے۔ ان میں طاقت ہوتی ہے اور وہ ضد تکسیدی (antioxidant) اجزا لبالب بھرے ہوتے ہیں جو جسم کو زبردست دفاعی قوت دینے کے لیے ضروری ہیں تاکہ آپ آج کی مصروف زندگی میں پورا دن توانا رہیں۔

حقیقی تندرستی کے بھرپور فوائد

1۔ ہر کشید شفا کی تاثیر رکھتی ہے اور جسم سے بیماریوں کو دور کرتی ہے۔ اس کی عادت نہیں پڑتی بلکہ آپ اسے تندرستی کی خاطر پینا چاہتے ہیں۔

2۔ ہر پیالی میں توانائی فراہم کرنے والے خواص ہوتے ہیں۔ اس کے اجزا چاہے مسالے ہوں، جڑی بوٹیاں یا مٹھاس، اعصاب پر اچھا اثر ڈالتے ہیں اور چستی کا احساس پیدا ہوتا ہے۔

3۔ ان توانائی سے بھرپور مشروبات میں ناقابل یقین تعداد میں معلوم غذائی اجزا اور فائٹو نیوٹری اینٹ اجزا ہوتے ہیں۔ یہ معدنیات اور حیاتین کا بھرپور ذخیرہ ہیں جو ہر چسکی کے ساتھ تندرستی بڑھاتے ہیں اور آپ کو برسوں جوان رکھتے ہیں۔

ان مشروبات کے متعدد مفید اثرات ہیں اور ان میں سے بیشتر

- تحریک آمیز
- سکون آور
- توانائی سے بھرپور
- شفا کی تاثیر کے حامل

ہوتے ہیں اور اس کے علاوہ ان میں بڑھاپے کو روکنے کی خصوصیات بھی ہوتی ہیں۔ ان فوائد کی بنا پر یہ آپ کے بچوں کے لیے بھی مناسب ہیں۔ بچے شوق سے پئیں گے!! مزید فائدہ یہ ہے کہ وہ عام چائے یا کافی کی عادت میں بھی مبتلا نہیں ہوں گے۔

انواع و اقسام کے مشروبات تیار کیے جاسکتے ہیں اور طرح طرح کے ذائقوں، خوشبوؤں اور رنگوں سے محظوظ ہوا جاسکتا ہے۔

تین ذائقوں والا شربت

اجزا	مقدار
خشک اسپئیرمنٹ	1/2 چائے کا چمچ
لیمن وربینا پتی 10	عدد تازہ
گودھتران	1 عدد لمبا ڈنٹھل
لیموں کا رس	1 چائے کا چمچ
شہد یا میپل سیرپ	1/2 چائے کا چمچ
پانی	200 ملی لیٹر

تیاری: بوٹی باغیچے سے لیمن وربینا کی تازہ پتیاں اور گودھتران کا موٹا ڈنٹھل توڑیں۔ انہیں دھوکر چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔

کیسے بنائیں: ایک برتن میں پانی لیں اور ابالیں۔ اس میں اسپئیرمنٹ، لیمن وربینا کی پتیوں اور گودھتران کے ٹکڑے ڈالیں۔ 3 سے 5 منٹ تک دھیمی آنچ پر پانی کو پکنے دیں۔ اس کے بعد چولہا بند کردیں۔

کچھ دیر اسے ڈھانک کر رکھیں اور پھر چھان کر پیالی میں انڈیلیں۔ اپنی پسند کا میٹھا ڈالیں۔ چمچے سے ہلائیں اور نوش کریں۔

فوائد

سدا جوان رہیے: صحت کی بہتری کے لیے تین شاندار بوٹیاں۔

میپل سیرپ دل کے لیے اکسیر ہے اور خون کی نالیوں کو بھی مضبوط بناتا ہے۔

یہ شربت مردوں کے تولیدی اعضا کی قوت قائم رکھتا ہے۔ لیمن وربینا سدا جوان رکھنے والی بوٹی ہے کیونکہ یہ سیلولائٹ کو توڑنے میں مدد دیتی ہے اور جلد پر اچھا شفائی اثر ڈال کر اسے ہموار بناتی ہے۔

تیزابیت زائل کرنے والا مشروب

اجزا	مقدار
اجوائن	1/3 چائے کا چمچ
خشک پودینے کی پتیاں	1 چائے کا چمچ
یا	
تازہ پودینہ	10 پتیاں
تازہ کھجور	3 عدد
پانی	400 ملی لیٹر

تیاری: کھجوروں اور پودینے کی پتیوں کو اچھی طرح دھولیں۔

کیسے بنائیں: ایک برتن میں 400 ملی لیٹر پانی لیں۔ تمام اجزا پانی میں ڈال دیں۔ اجوائن، پودینے اور کھجوروں کو 5 سے 8 منٹ تک پکائیں جب تک کھجوریں نرم نہ ہو جائیں۔ کھجوروں کو علیحدہ کریں، گٹھلیاں نکال لیں اور کھجوروں کو کچلیں۔ آمیزے کو چھانیں۔ کچلی ہوئی کھجوریں پھر پانی میں ڈال لیں اور دوبارہ ابال لیں۔ پیالی میں انڈیل لیں۔ کھجور کھاتے ہوئے نوش کریں۔

فوائد

توانائی بخش: یہ شیرینیوں کا تاجدار ہے جسے آسانی سے ہضم کیا جاسکتا ہے۔ کھجور کھانے کے آدھے گھنٹے کے اندر اندر تھکے ہوئے بدن میں نئی توانائی آجاتی ہے۔ کھجوریں عضلات کو متحرک کرنے کے لیے بہترین ہیں اور ہر عمر کے مرد اپنی عضلات کی طاقت اور برداشت بڑھانے کے لیے انہیں استعمال کرسکتے ہیں۔

شفائی تاثیر: بعض اوقات جب غذا صحیح طور پر ہضم نہیں ہوتی اور تیزابیت یا گیس پیدا کرتی ہے اس وقت یہ شربت الکلی کا اثر کرتا ہے اور تیزابیت اور گیس کی شکایت میں افاقہ کرتا ہے۔

تیزی اور پھرتی کا حامل اجمود کا شربت

اجزا	مقدار
تازہ اجمود کی ٹہنیاں	50 گرام
تازہ پودینہ	20 پتیاں
تازہ ادرک	باریک ٹکڑا
شہد	1 چائے کا چمچ
لیموں کا رس	1 کھانے کا چمچ
پانی	200 ملی لیٹر

تیاری: اجمود اور پودینے کو اچھی طرح دھولیں۔ ادرک کو چھیل کر دھولیں۔ اجمود، پودینے اور ادرک کا پیسٹ بنائیں۔

کیسے بنائیں: ایک برتن میں پانی ابالیں۔ اسے چولہے سے ہٹائیں اور اجمود، پودینے اور ادرک کا پیسٹ ملائیں۔ برتن کو ڈھانک دیں اور پانی کے اندر اجزا میں سے رس نکلنے دیں۔ لیموں نچوڑ کر رس نکالیں اور اس میں شہد ملائیں۔ اچھی طرح ہلالیں۔ یہ میٹھا لیموں کا رس شربت میں ڈالیں اور اچھی طرح ملائیں۔ ایک گلاس میں اسے چھان لیں اور ٹھنڈا کر نوش کریں۔

دوسرا طریقہ: یہ شربت نیم گرم بھی پیا جا سکتا ہے۔

فوائد

سدا جوان رہیے: اجمود میں طیران پذیر تیل اور فلیونائیڈز خوب ہوتے ہیں جو ضد تکسیدی عوامل کے طور پر کام کرتے ہیں۔ یہ حیاتین ج کا بہترین خزانہ ہے جو خطرناک فری ریڈیکلز کو جسم کے تمام پانی میں حل پذیر حصوں میں بے ضرر بنا دیتا ہے۔

اس بوٹی کی خوبیاں ابھی پورے طور پر پہچانی نہیں گئیں۔ اس میں بیٹا کیروٹین ہوتا ہے جو دفاعی نظام کو مضبوط بناتا ہے۔

قبل از وقت بڑھاپے کی آمد کو روکیں، اچھی صحت اور بھرپور دفاعی نظام کو قائم رکھیں۔ دو لفظوں میں یہ کہا جا سکتا ہے کہ اس شربت سے پھرتیلے رہو۔

بادام وانجیر کا شربت

اجزا	مقدار
انجیر	2 عدد
بادام	6 عدد
(ایرانی ہوں تو بہتر ہے)	
پانی	200 ملی لیٹر

تیاری: انجیر اور بادام کو دھوئیں اور رات بھر پانی میں بھگوئے رکھیں۔ انجیروں کو باریک کاٹ لیں۔ بادام چھیل کر ایک طرف رکھ دیں۔

کیسے بنائیں: 200 ملی لیٹر پانی ایک برتن میں ابالیں۔ جب پانی کھولنا شروع ہو تو بھگوئی ہوئی انجیر اس پانی سمیت ڈال دیں جس میں بھگویا گیا تھا۔ برتن کو ڈھانک دیں اور چولہا بند کر دیں۔

شربت کو ایک پیالی میں انڈیلیں۔ کسی مٹھاس کی ضرورت نہیں۔

بادام چباتے ہوئے مزیدار شربت نوش کریں۔

فوائد

سدا جوان رہیے: بادام میووں کا بادشاہ ہے۔ اس میں کیلشیم، لازمی فیٹی ایسڈ اور نیوٹرو کیمیکلز بھرپور مقدار میں ہوتے ہیں جو دماغی صلاحیت اور قوت کو قائم رکھتے ہیں، عضلات کو مضبوط بناتے ہیں اور عمر بڑھاتے ہیں۔

ضد تکسیدی چشمہ

اجزا	مقدار
سرخ خشک سیب	1 کھانے کا چمچہ
یا تازہ چھیلا ہوا سرخ سیب	2 کھانے کے چمچے
منقیٰ	2 عدد
پانی	200 ملی لیٹر

تیاری: منقیٰ دھو کر کاٹ لیں۔ تازہ سرخ سیب لیں اور مطلوبہ مقدار کدوکش سے چھیل لیں۔

کیسے بنائیں: ایک برتن میں پانی ابالیں۔ کٹے ہوئے منقے بیج سمیت ڈال دیں۔ 2 سے 3 منٹ تک ہلکی آنچ پر پکنے دیں۔ چمچے سے کٹے ہوئے منقے نکالیں اور ایک پیالی میں رکھ دیں۔ چھلا ہوا سرخ سیب کھولتے ہوئے پانی میں ڈالیں اور چولہا بند کر دیں۔ برتن کو ڈھانک دیں۔ 5 منٹ تک رس نکلنے دیں۔ اس پیالی میں چھانیں جس میں منقے رکھے ہیں۔

یہ مزیدار شربت نوش کریں اور منقیٰ کھاتے جائیں۔

فوائد

سدا جوان رکھنا اور توانائی فراہم کرنا: اس کے نام سے ہی ظاہر ہے۔ دو اجزا کا نا قابل یقین حد تک طاقتور آمیزہ پورے خاندان کی صحت کے لیے ضروری ہے۔

خاص طور پر بچوں کو دیں کیونکہ اس کے اجزا ہڈیوں، مسوڑھوں اور دانتوں کو مضبوط اور تندرست بناتے ہیں۔ عورتوں کے لیے اس شربت میں موجود فائٹو نیوٹری اینٹس قدرتی طریقے سے ایسٹروجن فراہم کرتے ہیں جس سے غدودی نظام متوازن رہتا ہے۔

جنسی قوت بڑھانے والا مشروب

اجزا	مقدار
زعفران	1/4 چائے کا چمچ
تازہ ادرک	2 انچ
صاف شہد	2 چائے کے چمچے
پانی	200 ملی لیٹر

تیاری: ادرک کو چھیل کر دھولیں۔ اسے باریک ریشوں کی صورت میں چھیل لیں اور صاف نامیاتی شہد میں ملائیں۔ 24 گھنٹے کے لیے چھوٹے مرتبان میں رکھیں اور اس کے بعد استعمال کریں۔

کیسے بنائیں: یہ شربت بنانے کے لیے زعفران کو 50 ملی لیٹر پانی میں حل کریں۔ باقی 150 ملی لیٹر پانی کو ابالیں۔ زعفران ملا پانی باقی پانی میں ڈال دیں اور پھر ابالیں۔

شہد ملی ہوئی ادرک کا ایک چائے کا چمچہ (لبالب بھرا ہوا) لیں اور ایک پیالی میں ڈالیں۔ اب اس برتن کو جس میں زعفران ملا پانی ہے شہد ملی ادرک پر انڈیلیں اور چمچے سے اچھی طرح ہلائیں۔ چھان کر نوش کریں۔

فوائد

سدا جوان رہیے: ایک انوکھا شربت جو تمام حسیات کو جھنجھناہٹ کا سا احساس دیتا ہے۔

یونانی دیومالا میں زعفران کو زرخیزی سے جوڑا جاتا ہے اور اسے بہترین تحریک آور سمجھا جاتا ہے۔ ادرک میں ضد تکسیدی صلاحیت اور وہ غذائی اجزا ہیں جو موڈ خوشگوار رکھتے ہیں۔

خوبانی اور الائچی کا شربت

اجزا	مقدار
خشک خوبانی	4 عدد
چھوٹی الائچی	1 عدد
اسپیرمنٹ پوڈر	1 چٹکی
پانی	200 ملی لیٹر

تیاری: ایک پیالی سے زیادہ پانی میں خوبانیوں کو رات بھر بھگوئیں۔ خوبانیوں کو چھان کر الگ کرلیں اور پانی کو شربت میں استعمال کرنے کے لیے رکھیں۔ خوبانیوں سے بیج نکال کر اچھی طرح کچلیں۔ انہیں ایک پیالی میں الگ کرکے رکھیں۔

کیسے بنائیں: جس پانی میں خوبانیاں بھگوئی گئی تھیں اسے ابالیں۔ کچلی ہوئی چھوٹی الائچی ڈالیں۔ ایک چٹکی اسپیرمنٹ بھی ڈالیں۔ چولہا بند کردیں اور 5 منٹ تک رس نکلنے دیں۔ شربت کو چھان کر کچلی ہوئی خوبانیوں پر ڈالیں اور اچھی طرح ہلائیں۔

چسکی لے کر نوش کریں اور نرم خوبانیوں سے لطف اندوز ہوں۔

فوائد

توانائی بخش: ہم ناک سے سانس لیتے ہیں اور معدے سے ہضم کرتے ہیں۔ یہ شربت دونوں پر اثر انداز ہوتا ہے۔ شربت کی خوشبو دلآویز ہوتی ہے، ذائقہ دیر تک قائم رہتا ہے اور معدہ بہتر ہو جاتا ہے۔

خود خشک خوبانی وہ پھل ہے جس میں جسم کو توانا بنا دینے والی معدنیات اور حیاتین بھری ہوئی ہیں۔

جَو کا جادو

اجزا	مقدار
جَو کے دانے	1/2 پیالی
مصری	1/2 چائے کا چمچ
سجاوٹ کے لیے لیموں	1 قاش
پانی	250 ملی لیٹر

تیاری: جَو کے دانے دھوئیں اور 250 ملی لیٹر پانی میں رات بھر بھگو کر رکھیں۔

کیسے بنائیں: جَو کے دانوں کو جس پانی میں بھگویا تھا اس میں صرف ایک بار ابالیں۔ شربت کو ایک گلاس میں چھان کر نکالیں اور مصری ڈال دیں۔ اچھی طرح ہلائیں۔ اسے لیموں کی قاش سے سجائیں۔ سردیوں میں گرم گرم اور گرمیوں میں ٹھنڈا کر کے نوش کریں۔

فوائد

سدا جوان رہیے: جَو کے دانوں میں بے پناہ غذائی اجزا ہیں۔ اس میں بے حد مفید ضد تکسیدی عوامل ہوتے ہیں جو جسم کے اندرونی افعال کو متحرک رکھتے ہیں۔ آپ یہ شربت پئیں گے تو اس اناج کو لازماً اپنی غذا کا حصہ بنا لیں گے۔ جَو نظامِ ہضم میں نئی روح پھونک کر اور اسے درست کر کے اپنا جادو دکھاتا ہے۔

بڑھاپا بھگانے والا مشروب

اجزا	مقدار
لال آلو	2 عدد
تازہ ادرک	1/4 چائے کا چمچ، کدوکش کی ہوئی
مصری	1/2 چائے کا چمچ
پانی	200 ملی لیٹر

تیاری: آلوؤں کو اچھی طرح دھولیں لیکن چھیلیں نہیں۔ ان پر نکلے ہوئے انکوے (potato eyes) کاٹ دیں اور آلوؤں کو گول گول قاشوں کی صورت میں کاٹ لیں۔ 200 ملی لیٹر پانی میں بھگوئیں۔ اس میں کدوکش کی ہوئی ادرک اور مصری ڈال دیں۔ ڈھانپ دیں اور رات بھر گرمیوں میں فریج اور سردیوں میں کمرے کے درجہ حرارت پر رکھے رہیں۔

کیسے بنائیں: سیال کو چھانیں اور ہلکی آنچ پر گرم کریں۔ ابالیں نہیں۔ ایک پیالی میں انڈیلیں اور آہستہ آہستہ نوش کریں۔

فوائد

سدا جوان رہیے: آلو میں خاص لحمیات ہوتی ہیں جو جسم کو ماحول، زہریلے مادوں، مصنوعی کیمیکلز، دھوئیں اور بڑھاپے سے تحفظ دینے والے فری ریڈیکلز کی فعالیت کو بڑھاتی ہیں۔

ہڈیوں کا طاقت بخش شربت

اجزا	مقدار
سرخ سیب	سیب کا 1/4 حصہ، کسی بھی قسم کا ہو، ہمالیائی یا غنی کا
انجیر	2 عدد
پانی	250 ملی لیٹر

تیاری: سیب کو دھو کر کدوکش کر لیں۔ انجیروں کو اچھی طرح دھوئیں کہ تمام گرد اور تنکے صاف ہو جائیں اور پھر باریک باریک کاٹ لیں۔

کیسے بنائیں: ایک برتن میں پانی لیں اور کدوکش کیے ہوئے سیب اور کاٹی ہوئی انجیر ڈالیں۔ برتن کو ڈھانک دیں۔ ابالیں اور دو منٹ تک ہلکی آنچ پر پکائیں۔ میٹھا ڈالنے کی ضرورت نہیں۔

اسے چھانیں نہیں۔ شربت کو گلاس میں نکالیں۔ نوش کریں اور انجیر کھاتے جائیں۔

یہ شربت گرم اور ٹھنڈا دونوں طرح پیا جا سکتا ہے۔

فوائد

سدا جوان رہیے: سیب اور اس کا چھلکا بے حد خوشبودار اور میٹھے انداز میں ضد تکسیدی عوامل مہیا کرتا ہے۔ یہ شربت کیلسیم فراہم کرتا ہے، ہڈیوں کی کثافت اور ان کے معدنی اجزا بڑھاتا ہے اور غذا میں بہترین اضافہ ہے۔

بچوں کا من پسند شربت

اجزا	مقدار
تازہ گودھتر ان	14 انچ کے 6 سے 8 ڈنٹھل
لیموں کا رس	1 کھانے کا چمچ
مصری	1 چائے کا چمچ
پانی	250 ملی لیٹر

کیسے بنائیں: گودھتر ان کے تازہ کٹے ہوئے ڈنٹھل اچھی طرح دھوئیں اور کاٹ لیں۔ ایک برتن میں رکھیں۔ برتن میں پانی ڈالیں اور ابالیں۔ چولہا بند کردیں۔ کم از کم 10 منٹ تک پتوں کا رس نکلنے دیں۔

ایک پورے لیموں کا رس نکالیں اور مصری ڈال کر ملائیں۔ شربت کو چھان کر ایک پیالی میں انڈیلیں اور گرم گرم نوش کریں۔

دوسرا طریقہ: گرمیوں میں ٹھنڈا کرکے آئس ٹی کے طور پر بھی پی سکتے ہیں۔

فوائد

توانائی بخش۔ لیموں میں موجود حیاتین ج نے ہلیری کو دنیا کی بلند ترین چوٹی ماؤنٹ ایورسٹ سر کرنے میں مدد دی۔ یہ شربت آپ کے بچے کو تندرستی کی چوٹی تک لے جائے گا۔

گودھتر ان کو تیز ذائقہ اور ہاضمے کو بہتر بنانے کی طاقت اسے بچوں میں مقبول بناتی ہے۔

نوٹ: آپ اتنی ہی مقدار میں خشک گودھتر ان کی بوٹی بھی استعمال کرسکتے ہیں۔

خون کی گردش بڑھانے والا شربت

اجزا	مقدار
بھٹہ بالوں کے ساتھ	1 عدد
ادرک کا تازہ رس	4 قطرے
مصری	1/2 چائے کا چمچہ
پانی	200 ملی لیٹر

تیاری: بھٹے سے چھال اتار دیں لیکن خیال رہے کہ بال محفوظ رہیں اور گریں نہیں۔ انہیں چھال سے علیحدہ کریں اور الگ رکھیں۔

کیسے بنائیں: ایک برتن میں پانی ابالیں۔ بھٹے کے تمام بال ڈالیں۔ برتن ڈھانک کر ہلکی آنچ پر 5 منٹ تک پکائیں۔

شربت کو ایک پیالی میں چھانیں اور ادرک کا تازہ نکالا ہوا رس ڈالیں۔ مصری ڈال کر میٹھا کریں اور گرم گرم نوش کریں۔

فوائد

سدا جوان رہیے: گردے بدن کے اہم ترین اعضا میں شامل ہیں۔ یہ شربت گردوں کے لیے بہت اچھا ہے اور انہیں بہتر کام کرنے میں مدد دیتا ہے۔

شفائی تاثیر: بھٹے کے بال پیشاب کی نالی کے انفیکشنز، مثانے کی خرابیاں اور گردے کی پتھری تک کو درست کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ باقاعدگی سے یہ شربت پیا جائے تو اس طرح کی شکایتیں نہیں ہوتیں اور پیشاب کی نالی صاف رہتی ہے۔

کڑھی پتے کا شربت

اجزا	مقدار
نرم کڑھی پتے	25 عدد (تقریباً)
مصری	1 چائے کا چمچہ
لیموں	1 رس نکالا ہوا
پانی	250 ملی لیٹر

کیسے بنائیں: کڑھی پتے کو دھوئیں، کاٹیں اور ایک برتن میں 250 ملی لیٹر پانی میں رکھ کر ابالیں۔ کچھ دیر ہلکی آنچ پر ابلنے دیں۔ مصری ڈالیں اور ہلائیں۔ چھانیں نہیں۔ گلاس میں انڈیلیں اور ایک لیموں کا رس ڈالیں۔ اپنی پسند کے مطابق ٹھنڈا یا گرم پیا جاسکتا ہے۔

فوائد

سدا جوان رہیے: کڑھی پتہ خون صاف کرتا ہے اور جسم کو قدرتی طریقے سے زہر سے پاک کرتا ہے۔ لیموں میں موجود حیاتین ج ایک متنوع اور طاقتور ضد تکسیدی عامل ہے جس نے ٹیسٹ ٹیوب میں ایڈز وائرس ایچ آئی وی تک کی افزائش کو روکنے کی صلاحیت کا مظاہرہ کیا ہے۔

ذیابیطس کا علاج

اجزا	مقدار
میتھی دانے	1 چائے کا چمچہ
کالی مرچ	5 عدد، کچلی ہوئی
مصری	1/2 چائے کا چمچہ
پانی	250 ملی لیٹر

کیسے بنائیں: ایک برتن میں پانی ابالیں۔ جب پانی کھولنا شروع ہو جائے تو میتھی دانے اور کچلی ہوئی کالی مرچ ڈالیں۔ برتن کو ڈھانک دیں اور 2 سے 3 منٹ تک پانی کو ہلکی آنچ پر ابلنے دیں۔ شربت کو زیادہ مفید بنانے کے لیے چولہا بند کر کے برتن کو ڈھکا رہنے دیں۔ شربت کو چھان کر ایک پیالی میں نکالیں اور میٹھا کرنے کے لیے مصری ڈالیں۔ خوب ہلائیں اور نوش کر کے متعدد فوائد حاصل کریں۔

فوائد

شفائی تاثیر: یہ خاص شربت خون کی شکر کم کر سکتا ہے، جگر پر اثر انداز ہوتا ہے اور میٹابولزم کو بہتر بناتا ہے۔

میتھی دانے مؤثر غذائی سپلیمنٹ ہیں جو خون میں شکر بڑھنے کی صورت میں انسولین پیدا کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

کالی مرچ ذائقے کے مساموں کو متحرک کر کے معدے کو پیغام بھیجتی ہے کہ نمک کے تیزاب کا اخراج بڑھائے جس سے میٹابولک ریٹ میں اضافہ ہوجاتا ہے۔

خاص مزیدار مشروب

اجزا	مقدار
تازہ پودینے	20 پتیاں
دار چینی	3/4 ٹکڑا
تیز پات	1/2 پتہ
تازہ ادرک	1/4 انچ
مصری	1 چائے کا چمچ
پانی	200 ملی لیٹر

تیاری: پودینے کی پتیاں دھو کر کاٹ لیں۔ دار چینی کے ٹکڑے اور تیز پات کو بہتے ہوئے پانی میں دھوئیں۔ ادرک چھیلیں اور بہت باریک کاٹ لیں۔ تیز پات اور دار چینی کو کچلیں۔

کیسے بنائیں: مذکورہ بالا تمام اجزا کو 200 ملی لیٹر ابلتے ہوئے پانی میں ڈالیں۔ برتن ڈھانک کر تقریباً ایک منٹ تک دھیمی آنچ پر پکنے دیں۔ چولہا بند کر دیں اور کچھ دیر ٹھنڈا ہونے دیں۔ چھان کر ایک پیالی میں انڈیلیں اور میٹھا ملائیں۔

فوائد

روح کو تازہ کرنے کے لیے اس شربت سے صبح کا آغاز کریں۔ بقیہ دن بہت اچھا گذرے گا۔

سدا جوان رہیے: جوانی قائم رکھنے کے لیے صاف اور صحت مند آنتیں بہت ضروری ہیں۔ پودینہ ہاضمے کی نالی میں موجود مضر ترین بیکٹیریا اور فنجائی کو ہلاک کر دیتا ہے۔

تیز پات آنتوں کو تندرست رکھتا ہے۔ تازہ ادرک جو قدرتی جراثیم کش ہے اس عمل کو مزید مکمل کر دیتی ہے۔

شفائی تاثیر: تیز پات جسم میں گرمائش لاتا ہے اور زکام کے لیے اکسیر ہے۔ تیز پات کا شربت آدھے سر کے درد میں افاقہ کرتا ہے۔

نہار منہ کا شربت

اجزا	مقدار
کیمومائل کے پھول	1/2 چائے کا چمچہ
گودھتران	1 لمبا ڈنٹھل
لیموں کا رس	1 چائے کا چمچہ
شہد	1/2 چائے کا چمچہ
یا مصری	حسب ذائقہ
پانی	200 ملی لیٹر

تیاری: تازہ گودھتران کا ڈنٹھل گملے سے توڑیں۔ اسے نیچے سے الگ کریں کیونکہ نچلا حصہ موٹا اور رسیلا ہوتا ہے جس سے شربت میں خوشبو آ جائے گی۔ اسے دھو کر گرد اور مٹی صاف کر دیں اور باریک کاٹ لیں۔

کیسے بنائیں: گودھتران کو ایک برتن میں ڈالیں جس میں پانی کی مذکورہ مقدار ہو اور 2 سے 3 منٹ تک ابالیں۔ اس میں خشک کیمومائل کے پھول ڈالیں۔ برتن کو ڈھانک دیں اور چولہا بجھا دیں۔ 10 منٹ تک رس نکلنے دیں۔

اس نادر شربت کو ایک پیالی میں چھان لیں۔ لیموں کا رس اور اپنی پسند کا میٹھا بھی ڈالیں۔

ہلائیں، نوش کریں اور اعصاب کو تسکین دینے والی خوشبو سے لطف اندوز ہوتے جائیں۔

فوائد

یہ شربت آپ کو دن بھر کے لیے توانائی دیتا ہے۔ جسم اور حسیات پر اس کا تحریک آور اثر ہوتا ہے۔ جس طرح کا میٹھا منتخب کیا جائے ویسے ہی فوائد حاصل کیے جا سکتے ہیں۔

شفائی تاثیر: لیموں کے رس اور گودھتران کا آمیزہ آنتوں سے آلائش صاف کر دیتا ہے۔ اس سے رطوبتیں خارج ہو جاتی ہیں اور تازگی کا احساس پیدا ہوتا ہے۔

شہد معدے کی دیوار کو سکون دیتا ہے، معدے کے السر ٹھیک کرتا ہے اور فطری جراثیم کش کے طور پر کام کرتا ہے۔

مصری خشک کھانسی اور گلے کی خرخراہٹ ختم کر دیتی ہے۔

طاقت بخش شربت

اجزا	مقدار
میٹھا سوکھا آلو بخارا	2 عدد
چھوٹی الائچی	1 عدد
پانی	200 ملی لیٹر

تیاری: آلو بخارے کو رات بھر 200 ملی لیٹر پانی میں بھگوئے رکھیں۔ چھوٹی الائچی کے دانے پیس کر باریک سفوف بنالیں۔ آلو بخارے پانی سے نکالیں، چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کریں اور ایک گلاس میں ڈال دیں۔ پانی کو الگ رکھیں۔

کیسے بنائیں: ایک برتن میں وہ پانی گرم کریں جس میں آلو بخارے بھگوئے تھے اور اس پر چھوٹی الائچی چھڑک دیں۔ برتن کو ڈھانک دیں اور جب پانی گرم ہو جائے تو چولہا بند کر دیں۔ پانی اس گلاس میں انڈیلیں جس میں کٹے ہوئے آلو بخارے ہیں اور پینے سے پہلے ٹھنڈا کریں۔ کوئی میٹھا ڈالنے کی ضرورت نہیں۔

دوسرا طریقہ: یہ شربت گرم بھی پیا جاسکتا ہے۔

فوائد

توانائی بخش: آلو بخارے کا شربت پورے دن توانا رکھتا ہے۔ آلو بخاروں میں ضد تکسیدی عوامل بھرے ہوتے ہیں۔ فاسفورس کی زیادہ مقدار کی وجہ سے یہ اعصاب کے لیے اچھے ہوتے ہیں۔ الائچی سے منہ میں خوشبو آجاتی ہے۔ یہ ہاضمے کے عمل میں بھی معاونت کرتی ہے اور کھائی گئی غذا میں سے توانائی کے اخراج میں مدد دیتی ہے۔

شام کا مشروب

اجزا	مقدار
گلاب کی خشک پتیاں	1 کھانے کا چمچہ
زعفران	1/4 چائے کا چمچہ
میپل سیرپ	1/4 چائے کا چمچہ
پانی	250 ملی لیٹر

تیاری: باغیچے سے تازہ، خوشبودار اور کئی رنگوں کی گلاب کی پتیاں چنیں۔ انہیں سائے میں خشک کریں اور گرد و غبار سے بچانے کے لیے ڈھانپ کر رکھیں۔ شام کا مشروب بنانے کے لیے انہیں ہوابند مرتبان میں رکھیں۔

کیسے بنائیں: پانی میں اجزا ڈالنے سے پہلے اسے ایک منٹ تک ایک برتن میں ابالیں۔ پھر اس میں گلاب کی پتیاں اور زعفران ڈالیں۔ چولہا بند کردیں اور 15 منٹ تک برتن کو ڈھانک کر رس نکلنے دیں۔ زعفران خوبصورت سا رنگ چھوڑ جائے گا۔ میپل سیرپ ڈالیں اور ہلائیں۔ اس مہکیلے شربت کو ایک پیالی میں چھانیں۔ زعفران کے تین چار تار اوپر سے ڈال دیں۔

دوسرا طریقہ: یہ شربت گلاس میں ٹھنڈا بھی پیا جا سکتا ہے۔

فوائد

خشک گلاب کی پتیاں پنساری کے پاس مل جاتی ہیں۔ تازہ گلاب کی خوشبودار پتیاں اپنی ذاتی باغیچے سے بھی چنی جا سکتی ہیں۔

سدا جوان رہیے: میپل کا سیرپ ضد تکسیدی دفاع کو مضبوط بناتا ہے اور دفاعی نظام کو تحریک دیتا ہے۔

یہ مردوں کے پروسٹیٹ غدود کو تحفظ دیتا ہے اور جنسی ہارمونز کی پیداوار میں شریک ہو کر تولیدی صحت کو برقرار رکھتا ہے۔

شفائی تاثیر: اس شربت میں ہلکا سے سکون آور اثر ہے۔ گلاب کے پھول کا جوہر پورے وجود پر مثبت اثر ڈالتا ہے۔

سانس میں تازگی لایئے

اجزا	مقدار
سفیدے کے تازہ پتے	3 عدد
شہد	1/2 چائے کا چمچہ
پانی	200 ملی لیٹر

تیاری: سفیدے کے درخت سے چھوٹے چھوٹے تازہ پتے توڑ کر ہر پتے کو دو حصوں میں تقسیم کر لیں۔ انہیں اچھی طرح دھو لیں۔

کیسے بنائیں: ایک برتن میں پانی لیں اور ابالیں۔ ابلتے ہوئے پانی میں سفیدے کے پتے ڈالیں۔

برتن کو ڈھانک کر 5 منٹ تک پانی کو دھیمی آنچ پر ابلنے دیں۔ ایک پیالی میں چھانیں اور شہد ملائیں۔ چمچے سے اچھی طرح ہلائیں۔

بہتر نتائج کے لیے یہ مشروب گرما گرم پیا جانا چاہیے۔ نیم گرم یا ٹھنڈا نہیں پینا چاہیے۔

فوائد

سدا جوان رہیے: سفیدے کے پتے رطوبت کو حل کر کے پھیپھڑوں کی سانس لینے کی صلاحیت بڑھاتے ہیں۔ یہ پوری سانس کی نالی سے رطوبت صاف کر دیتے ہیں اور اسے زیادہ قوت برداشت عطا کرتے ہیں۔

شفائی تاثیر: پہلے ہی چسکی میں اس شربت کی شفائی تاثیر واضح ہو جاتی ہے۔

یہ پھیپھڑے کی بیماریوں، زکام اور خراب گلے کے لیے اکسیر ہے۔ جب پیالی سے گرم بھاپ ناک میں داخل ہوتی ہے تو ناک کھل جاتی ہے اور خراٹے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

ہلکا زہر کش

اجزا	مقدار
میرا گون کی خشک بوٹی	1 چائے کا چمچہ
لونگ	2 عدد
کھجور	2 عدد
ادرک	1/4 چائے کا چمچہ
پانی	200 ملی لیٹر

تیاری: لونگوں کو کچلیں۔ کھجوروں کو دھو کر گٹھلیاں نکال لیں اور چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔

کیسے بنائیں: ایک برتن میں پانی ابالیں۔ میرا گون، لونگیں اور چھلی ہوئی ادرک ڈالیں۔ گٹھلی نکالی اور کٹی ہوئی کھجوریں پانی میں ڈالیں۔ پانی کو دو تین بار ابالیں۔ چولہا بند کر دیں۔

برتن کو ڈھانک کر رکھیں اور اجزا سے رس نکلنے دیں۔ چمچے سے کھجوروں کو اچھی طرح کچلیں تاکہ ان کا ذائقہ شربت میں آ جائے۔ چھانیں اور نوش کریں۔

فوائد

سدا جوان رہیے: میرا گون ہاضمے میں مدد دیتا ہے اور جسم سے فاسد مادوں کے اخراج کے عمل کو تیز کرتا ہے۔ نظام سے آلائشیں صاف ہوں تو اس کی کارکردگی بڑھ جاتی ہے۔ یہ شربت یہی عمل انجام دیتا ہے۔

لونگ ماحولیاتی آلودگی کے خلاف حفاظتی چادر بناتی ہے۔

توانائی بخش: میرا گون کی بوٹی کے کئی فوائد ہیں۔ یہ تھکن دور کرتی ہے اور اعصاب کو سکون دیتی ہے۔

کھجور غذائی اجزا کے تنوع کے حوالے سے دیگر پھلوں سے کہیں بہتر ہے۔ اس میں عضلات کو مضبوط بنانے والے اجزا ہوتے ہیں۔

صحت افزا شربت

اجزا	مقدار
تازہ مولی کے پتے	10 عدد
لیموں کا رس	1 چائے کا چمچ
کالا نمک	1/4 چائے کا چمچ
پانی	200 ملی لیٹر

تیاری: مولی کے صاف اور تازہ پتے لیں۔ انہیں اچھی طرح دھوئیں اور باریک کاٹ لیں۔ لیموں نچوڑیں اور اس کا رس ایک طرف رکھ دیں۔

کیسے بنائیں: ایک برتن میں پانی لے کر ابالیں۔ مولی کے کٹے ہوئے پتے ڈالیں۔ برتن کو ڈھانک دیں اور کم سے کم آنچ پر پانچ منٹ تک پکنے دیں۔ ایک پیالی میں چھانیں۔ لیموں کا تازہ نکالا ہوا رس اور کالا نمک ڈالیں۔ اچھی طرح ہلائیں تاکہ اجزا مل جائیں۔ گرم گرم نوش کریں۔

فوائد

سدا جوان رہیے: جگر وہ غدہ ہے جو خون کو صاف رکھنے اور اچھے میٹابولزم کا ذمہ دار ہے۔ اس لیے جوانی برقرار رکھنے میں اس غدے کی بہت اہمیت ہے۔

شفائی تاثیر: صحت افزا شربت سے ہاضمے اور خوراک میں موجود چکنائیاں جذب کرنے میں مدد ملتی ہے۔ یہ صفرا کے بہاؤ کو سہل بناتا ہے اور مثانے کی پتھری کو توڑنے میں معاون ہوتا ہے۔ یہ شربت سیدھا نشانے پر جا کر لگتا ہے۔ جگر میں نئی روح پھونک دیتا ہے، میٹابولزم کو تیز کر دیتا ہے اور جسم سے فاسد مادے اور مصنوعی کیمیکلز خارج کرتا ہے۔

شہد اور پودینے کا مزیدار مشروب

اجزا	مقدار
آلو	1 عدد، درمیانے سائز کا
تازہ پودینہ	20 پتیاں
اصلی شہد	1/2 چائے کا چمچہ
پانی	200 ملی لیٹر

تیاری: پودینے کی پتیوں اور آلو کو اچھی طرح بہتے ہوئے پانی میں دھوئیں۔ آلو کے اکھوے کاٹ دیں اور اسے دوبارہ دھوئیں۔ آلو کو بڑے چوکور قتلوں کی صورت میں کاٹیں۔

کیسے بنائیں: آلو اور پودینے کی پتیاں لیں اور ان کا ایک ساتھ رس نکالیں۔ تازہ نکالا ہوا رس ایک گلاس میں الگ رکھیں۔

ایک برتن میں پانی ابالیں اور پھر اسے تھوڑا ٹھنڈا کریں۔ اس میں شہد ملائیں اور اچھی طرح ہلائیں۔ اس میں آلو اور پودینے کا رس ڈالیں۔ پھر ہلائیں۔

پوری غذائیت حاصل کرنے کے لیے فوراً پی لیں۔

فوائد

سدا جوان رہیے: آلو کا تازہ رس انسانی جسم کے لیے اکسیر اعظم ہے۔ اس میں موجود حیاتین ج، حیاتین ب 6، تانبا، پوٹاشیم اور مینگنیز جسم کی صحت و عافیت کو بہتر بناتے ہیں۔ آلو اور پودینے کے فائٹو نیوٹری اینٹس جسم کے تمام خلیوں کی تشکیل کے لیے ضروری ہیں۔ شہد میں کئی قسم کے ہارمونز ہیں جو جسم کا ہارمونی توازن قائم رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔

شفائی تاثیر: آلو کا رس بہترین الکلی ہے۔ یہ تیزابیت کا اثر زائل کرتا ہے اور الکلی کا ذخیرہ بڑھاتا ہے۔ شہد اور پودینہ دونوں جسم میں مضر جراثیم کی افزائش کو روکتے ہیں۔

دفاعی نظام کو مضبوط بنانے والا شربت

اجزا	مقدار
تلسی	15 سے 20 پتے
کالی مرچ	4 عدد
خشک پسی ادرک	1/4 چائے کا چمچہ
شہد	1/2 چائے کا چمچہ
پانی	200 ملی لیٹر

تیاری: تلسی کے پتوں کو بہتے ہوئے پانی میں اچھی طرح دھولیں اور باریک کاٹ لیں۔ کالی مرچ کو کچلیں۔

کیسے بنائیں: باریک کٹے ہوئے تلسی کے پتے لے کر ایک برتن میں ڈالیں جس میں 200 ملی لیٹر پانی ہو۔ ابلنے کے لیے چولہے پر رکھ دیں۔ کچلی ہوئی کالی مرچیں اور خشک پسی ادرک ڈالیں۔ دو سے تین منٹ ابالیں۔ ایک پیالی میں چھانیں اور شہد ڈال کر ہلائیں۔

فوائد

گُر کی بات: تلسی کے پتے غروب آفتاب سے پہلے توڑیں۔

سدا جوان رہیے: تلسی کے پتے مقوی اعصاب ہیں اور حافظے کو تیز کرتے ہیں۔ واضح و متحرک سگنلز سے لیس فعال اعصابی نظام انسان کو جوان و چاق و چوبند رکھتا ہے۔

توانائی بخش: تلسی کے پتوں کو ذہنی پریشانی کا دشمن سمجھا جاتا ہے۔ یہ شربت ذہنی دباؤ سے چھٹکارا دلاتا ہے۔ شہد وہ میٹھا ہے جو آسانی سے جذب ہو جاتا ہے اور خون میں تیزی سے شامل ہو کر جسم کو چست کر دیتا ہے۔

شفائی تاثیر: یہ دفاعی قوت اور آلودگی کے خلاف مزاحمت بڑھاتا ہے۔ اس کے باقاعدہ استعمال سے بچوں کی صحت پر بہترین اثر پڑتا ہے۔

دفاعی قوت بڑھانے والا مشروب

اجزا	مقدار
دارچینی	1/2 1 انچ کی ڈنڈی
کالا زیرہ	1/2 چائے کا چمچ
شہد	1/2 چائے کا چمچ
پانی	200 ملی لیٹر

تیاری: دارچینی کی ڈنڈی کو دھوئیں اور چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں توڑ لیں۔

کیسے بنائیں: ایک برتن میں پانی لیں اور ابالیں۔ کچلی ہوئی دارچینی اور کالا زیرہ ابلتے ہوئے پانی میں ڈالیں۔ برتن کو ڈھانک دیں اور 2 منٹ تک ابلنے دیں۔ چولہا بند کر دیں۔ اسے کچھ دیر ڈھکا رہنے دیں تاکہ دارچینی اور کالے زیرے کی کشید آپس میں اچھی طرح مل جائیں۔ ایک پیالی میں شہد ڈالیں اور شربت کو اس میں چھان کر انڈیلیں۔ شہد کو ملانے کے لیے چمچے سے ہلائیں۔

فوائد

سدا جوان رہیے: غذائیت سے بھرپور دونوں اجزا صحت کے لیے معجزے سے کم نہیں۔ کروڑوں لوگ کالے زیرے کی دفاعی قوت کی بنا پر اسے استعمال کرتے ہیں۔ اس سے ہڈیوں کا گودا متحرک ہوتا ہے اور دفاعی خلیے بہتر کام کرتے ہیں۔

جب اسے 'مسالوں کے بادشاہ' دارچینی کے ساتھ ملایا جاتا ہے تو شربت بڑھاپے کو دور رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ دارچینی دماغ کے فعل اور حافظے کو بہتر بناتی ہے۔

زکام سے بچیں

اجزا	مقدار
نیاز بو	20 تازہ پتے
مصری	1/2 چائے کا چمچ
لیموں	1/2 رس نکالا ہوا
پانی	250 ملی لیٹر

تیاری: نیاز بو کے پتوں کو دھوئیں اور باریک کاٹ لیں۔

کیسے بنائیں: نیاز بو کے پتوں کو ایک برتن میں 250 ملی لیٹر پانی میں ڈالیں۔ اس وقت تک ابالیں جب تک پانی 150 ملی لیٹر یا ایک پیالی نہ رہ جائے۔ شربت کو چھان لیں۔ مصری ڈالیں اور آدھا لیموں نچوڑیں۔ اچھی طرح ملالیں اور چسکیاں لے کر نوش کریں۔

فوائد

شفائی تاثیر: نیاز بو کی مہکیلی پتیاں لعاب دہن کو درست رکھتی ہیں اور زکام، کھانسی اور سانس اور سینے کی دیگر شکایتوں میں مفید ہیں۔

لیموں کے رس میں جسم کے زہریلے مادوں کو تباہ کرنے اور پیٹ کے کیڑے ختم کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔

پکا ہوا لیموں بھوک بڑھاتا ہے۔ لیموں کا رس تھوک اور گیسٹرک رطوبتوں کے بہاؤ کو بہتر بناتا ہے۔

مٹاپا بھگانے والا شربت

اجزا	مقدار
کالی مرچ	4 عدد
سندرخانی کشمش	6 عدد
تازہ تھائم	2 ٹہنیاں
یا خشک	1 چائے کا چمچ
پانی	450 ملی لیٹر

تیاری: تھائم کی تازہ پتیوں کو دھوئیں اور کاٹ لیں۔ دھوئی ہوئی سندرخانی کشمش کے ٹکڑے کرلیں۔

کیسے بنائیں: ایک برتن میں پانی ابالیں۔ کالی مرچیں کچل کر موٹا سفوف بنالیں اور پانی میں ڈالیں۔ برتن کو ڈھانک دیں اور 2 منٹ پر دھیمی آنچ پر پکنے دیں۔ اس کے بعد تھائم ڈالیں اور پھر برتن کو ڈھانک کر مزید 2 منٹ تک پکنے دیں۔ کٹی ہوئی سندرخانی کشمش ڈالیں۔ اتنی دیر تک پکنے دیں کہ کشمشیں نرم ہو جائیں تاکہ انہیں کچلا جا سکے اور ان کی مہک شربت میں آ چکی ہو۔ بڑے گلاسوں میں اس نادر شربت کو چھان کر ڈالیں اور نوش کریں۔

نوٹ: یہ مقدار دو افراد کے لیے کافی ہے۔

فوائد

سدا جوان رہیے: سندرخانی کشمش ضد تکسیدی عوامل سے بھرپور میوہ ہے۔ اس میں معمولی مقدار میں بورون ہوتا ہے جو خواتین کی ہڈیوں کی بہتر صحت کے لیے لازمی ہے۔

کالی مرچ میں ضد تکسیدی اور جراثیم کش اثرات ہوتے ہیں۔ کالی مرچ کی بیرونی تہہ چربی کے خلیوں کو توڑتی ہے اور مٹاپا بھگاتی ہے۔

قوت حیات آفریں

اجزا	مقدار
خشخش	1 کھانے کا چمچہ
کالی مرچ	2 عدد
چھوٹی الائچی	1 بڑی الائچی کے اندر کے دانے
پودینے کی پتیاں	2 چھوٹی ٹہنی
مصری	1 چائے کا چمچہ
پانی	220 ملی لیٹر (بشمول بھگونے والا پانی) کمرے کے درجہ حرارت پر

تیاری: خشخش، کالی مرچ اور الائچی کے دانے ایک پیالی میں کم سے کم پانی کے ساتھ رکھیں۔ رات بھر بھگوئیں۔ پودینے کی پتیاں دھو کر کاٹ لیں۔

کیسے بنائیں: صبح کو مندرجہ بالا اجزا میں مصری ڈالیں۔ جس پانی میں بھگویا تھا اسے پیالی میں رہنے دیں اور اس آمیزے کا پیسٹ بنالیں۔ اس پیسٹ کو ایک گلاس میں ڈالیں، بقیہ پانی گلاس میں انڈیلیں اور اچھی طرح ملائیں تاکہ صبح کا یہ شربت تیار ہو جائے۔

کچھ دیر فریج میں رکھ کر ٹھنڈا کریں۔ اس طرح اس کے اندر مزید تازگی آجائے گی۔ سجائیں اور پودینے کی پتیوں کے ساتھ پیش کریں۔

فوائد

سدا جوان رہیے: یہ حیات بخش شربت گرم کیے بغیر تیار کیا گیا ہے۔ اس طرح تمام غذائی اجزا اپنی فطری حالت میں موجود ہیں۔

شفائی تاثیر: خشخش میں زبردست سکون آور خاصیت ہوتی ہے۔ یہ خون میں پھٹکیاں بنانے والے اجزا فراہم کر کے دوران خون کو صحت مند رکھتی ہے۔

سنترااور لیموں

اجزا	مقدار
سنترے کا خشک چھلکا	1/2 چائے کا چمچ
تازہ لیموں کا چھلکا	پورے لیموں کا 1/4 چھلکا
تازہ کودھنیا	4 انچ لمبے 6 ڈنٹھل
مصری	1 چائے کا چمچ
پانی	450 ملی لیٹر

تیاری: سنترے کے موسم میں سنترے کے چھلکے لیں اور انہیں ایسی جگہ خشک کریں جہاں کچھ سایہ ہو۔ انہیں پیس کر ہوابند مرتبان میں رکھیں۔

ایک پتلے چھلکے کا پیلا لیموں لیں۔ اچھی طرح دھوکر سکھائیں۔ تیز چھری سے لیموں کو ایک طرف سے چھیلنا شروع کریں۔ جب تک پورے لیموں کا ایک چوتھائی چھلکا نہ اتر جائے چھیلتے رہیں۔ چھلکے کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کرلیں۔

کیسے بنائیں: 450 ملی لیٹر پانی ایک برتن میں ابالیں۔ تمام اجزا کھولتے ہوئے پانی میں ڈال دیں اور چولہا بند کردیں۔ برتن کو ڈھانک دیں اور اجزا سے رس نکلنے دیں (اجزا پانی میں ڈالنے کے بعد نہ ابالیں)۔ چھانیں، مصری ڈالیں اور چمچے سے ہلاکر میٹھا کرلیں۔ آدھا شربت گلاس یا پیالے میں انڈیل کر گرم گرم نوش کریں۔ بقیہ آدھا ٹھنڈا کر کے بعد میں پئیں۔

فوائد

توانائی بخش: شربت نوش کریں اور زیادہ سے زیادہ حیاتین ج حاصل کریں۔ سنترے اور لیموں کے چھلکے غذائی اجزا فراہم کرتے ہیں جس سے توانائی بڑھ جاتی ہے۔

ان کی صحت افزا خصوصیات جسم کی ضروریات کے مطابق ہیں اور بدن میں بجلی کی سی تیزی لاتی ہیں۔ لیموں کے چھلکے میں حیاتین پ (P) بہت ہوتا ہے جو پورے شریانی نظام کو مضبوط بناتا ہے۔ اس کے نتیجے میں جسم کے اندر خون کی گردش بہتر ہوجاتی ہے۔

سنترے کا چھلکا خوشبودار ہے اور تازگی پیدا کرتا ہے۔